

ほけんだより



令和元年 12月 20日
せらにし小学校

たの 楽しむにしていた冬休みがやってきます。かぞく いちいん 家族の一員としてお手伝いをしたり、そと からだ うご あそ 外で体を動かす遊びを
せいかつ くず できるだけ生活リズムを崩さないようにしましょう。
がつなのか げんき どうこう 1月7日には、元気に登校してきてください。

冬休みの生活について

★ はやね・はやあき

とく 特に、「はやくねること」をいしき せいかつ 意識して生活をしましょう。
ねる時刻は、じこく ていがくねん じ ちゅうがくねん じ ぶん こうがくねん じ ぶん 低学年9時、中学年9時15分、高学年9時30分です。



★ テレビ・ゲームの時間

テレビ・ゲームは、にち じかんはんい ない 1日2時間半以内にしましょう。
テレビをみるまえ、ゲームをはじ めまえ じかん き 始める前に時間を決めましょう。



★ はみがき

あさ ひる よる 朝・昼・夜の1日3回、はみがきをして、「はみがきカード」にいろ いろ 色をぬりましょう。
さいご ひ はんせい かんそう か 最後の日には、反省と感想を書きましょう。



きそくただ せいかつ きも がっき わか 規則正しい生活をして、気持ちよく3学期を迎えられるようにしましょう！



こ いっしょ お子さまと一緒に
かくにん ご確認ください。



ば ちりょう ばあい むし歯の治療がまだの場合は、
はや ちりょう い 早めに治療に行かれるように
ねが お願いいたします。

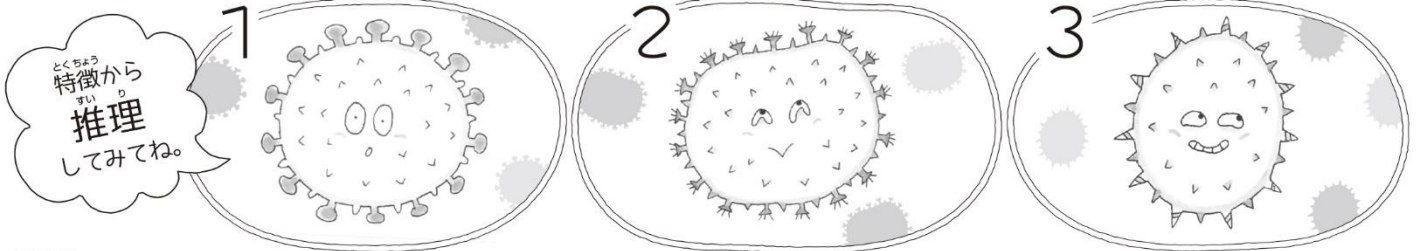
けんこう きろく 「健康の記録」と「はみがきカード」は、がつなのか か がっこう ていしつ ねが 1月7日(火)に学校へ提出をお願いいたします。

保護者の皆さまへ 学校からのお願い





- ★ かせ・インフルエンザ予防のため、3学期も引き続き、全員マスクを着用し登校するようお願いいたします。(バスの中での感染防止や、のどの保湿のために、家を出るときからマスクを着用させてください。)
- ★ マスクは清潔なものを準備してください。使い捨てのものは、毎日新しいものに取り換えましょう。繰り返し使えるガーゼマスクも、こまめに洗濯をしましょう。
- ★ 学校で、マスクを無くしたり汚したりしてしまうこともあります。予備のマスクをランドセルに準備しましょう。

子どもたちの健康を守るために、ご協力をよろしくお願いいたします。

Q. 何の病気のウイルスでしょう？



特徴から推理してみよう。

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる？	<ul style="list-style-type: none"> * 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る * ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> * 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る * ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> * ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる * ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる * 感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	<ul style="list-style-type: none"> ○ 37～38℃位の微熱 ○ くしゃみ、のどの痛み ○ 鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 38℃以上の高熱 ○ 頭や筋肉、関節が痛む ○ のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○ 「急に」全身がだるくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 吐き気、おう吐 ○ 下痢、腹痛 
かかったらどうする？	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 睡眠をとり、安静にする ◇ 食べられそうなら消化によい食事をする ◇ 水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内の飲むと、発熱期間が1～2日短くなります) ◇ 睡眠をとり、水分補給をする ◇ 熱が下がっても決まった日数は安静にする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 安静にする ◇ 水分補給をする (脱水症状に注意) <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 抗ウイルス薬はありません </div>